

Tempo de olhar dentro para

Neste ano, pela primeira vez desde 1863, o início da Quaresma, do Ramadã e do Ano-Novo Chinês coincidem. A sincronia histórica entre os calendários fortalece a reflexão e a conexão com a espiritualidade

Marcelo Ferreira/CB/D.A Press



Quaresma é tempo de humildade, de caridade silenciosa, de recolhimento"

Mateus Tavares, católico



» MILA FERREIRA

Chegou o período do ano em que a espiritualidade é exaltada por aqueles que vivem suas crenças, independentemente da religiosidade. Passado o feriado de carnaval, é tempo de reflexão, de olhar para dentro, de enaltecer a fé e emanar boas energias. Pela primeira vez desde 1863, a Quaresma, o Ramadã e o Ano-Novo Chinês se alinham. Os dois primeiros eventos começaram em 18 de fevereiro e o Ano-Novo Chinês na véspera. A previsão é de que a coincidência se repita novamente somente daqui a 163 anos, em 2189. A raridade da sincronia entre os calendários cristão, islâmico e chinês reforça correntes de energia, positividade e fé.

Definida pelo calendário cristão, a Quaresma corresponde aos 40 dias que separam o feriado de carnaval da Páscoa. É um dos períodos mais importantes para o cristianismo. Assim como Jesus Cristo jejuou por 40 dias e 40 noites no deserto antes de iniciar sua vida pública, os católicos dedicam o período à renovação da fé, caridade, penitência e reflexão. O número 40 tem um simbolismo forte por aparecer em trechos importantes da *Bíblia*, como os 40 dias que os hebreus passaram no deserto e os 40 dias do dilúvio no tempo de Noé.

Oração, jejum e caridade

Católico desde o berço, o ator Mateus Tavares segue a liturgia da Quaresma desde a infância. "Mesmo antes de adquirir uma maturidade espiritual, eu já fazia. Abria mão de doces, refrigerantes, etc., e nem sempre seguia à risca", lembra.

"Neste ano, estou focado nos pilares quaresmais: oração, jejum e caridade. Por isso, quero rezar o terço todos os dias e frequentar a santa missa mais de uma vez na semana, para além do domingo — que é preceito, obrigação de todo católico. E como mortificação física, cortei os banhos quentes. Quaresma é tempo de humildade, de caridade silenciosa, de recolhimento", afirma Mateus.

Para o ator, a espiritualidade é o segredo da felicidade. "A minha fé é o que me faz acordar todos os dias com um sorriso no rosto sempre pronto viver. Aprender a enxergar Deus nos

pequenos detalhes do nosso dia a dia é de suma importância, é o que me fez estar sempre em estado de gratidão, é uma prática que nos ajuda a olhar para o outro com mais amor, viver, olhar, escutar e respirar amor, que é Deus", reflete.

Mateus enalteceu, ainda, os três pilares da Quaresma: oração, jejum e caridade. "Além de mortificações oferecidas a Deus que nos traga para mais perto dele, podemos usar a Quaresma para eliminar coisas ruins dos nossos hábitos e, principalmente, colocar coisas boas", contou ele, que passou a comer menos açúcar durante o ano depois de cortar durante Quaresmas anteriores.

Islamismo

Considerado sagrado pelos muçulmanos, o Ramadã corresponde ao nono mês do calendário islâmico e remete ao período em que o deus Allah começou a revelação do livro sagrado *Alcorão* ao profeta Maomé. Também é uma fase de reflexão, silenciamento de impulsos e estreitamento de laços com a espiritualidade. Durante este período, é tradição para os muçulmanos fazer jejum de comida e líquidos entre o amanhecer e o pôr do sol.

Paquistanesa radicada no Brasil, a tradutora Elisha Rani, 21 anos, relatou ao **Correio** a rotina durante o Ramadã. "Acordamos às 5h e fazemos a primeira refeição, chamada de Suhur. Em seguida, rezamos a primeira das cinco orações diárias, a oração de Fajr. O jejum vai até 19h, que é quando fazemos a nossa refeição de desjejum, o Iftar. Fazemos tudo em família", elenca. "É um período de introspecção, de desapego do mundo exterior e de reconexão com a nossa essência, reforçando aquilo que realmente importa, que é a família e a religião", completa.

"Além da dimensão espiritual, o Ramadã é uma escola de disciplina, porque fazer o jejum exige autocontrole, consciência e domínio de ego. A gente não faz jejum só de água e comida, mas também de raiva, de paciência, de mentira. E a gente aprende a controlar nossos desejos, a organizar nosso tempo", destaca Elisha. "O Ramadã me lembra da misericórdia de Allah, da minha pequenez diante dele e da constante possibilidade de eu me tornar um dia melhor do que quem eu sou", acrescenta.



Para os chineses, toda passagem de ano é um ciclo de renovação"

Marco Mourão, professor de artes marciais



Arquivo pessoal



O Ramadã é uma escola de disciplina, porque fazer o jejum exige autocontrole, consciência e domínio de ego"

Elisha Rani, paquistanesa



Marcelo Ferreira/CB/D.A Press

Elisha veio para o Brasil com a família em 2014 em busca de melhores condições de vida. "Toda minha família é muçulmana, então desde cedo eu cresci com os valores e os ensinamentos do Islam. A experiência de transição de cultura e de país me ensinou a integrar culturas diferentes e me tornar uma espécie de ponte viva entre elas, construindo conexões interculturais", compartilha.

Crenças orientais

Apesar de não estar diretamente ligado a nenhuma religiosidade, o Ano-Novo Chinês é celebrado em todo mundo e remete a uma renovação astrológica e à atração de boas energias. O período é marcado com base no calendário lunar, adotado por nações orientais, mas comemorado no mundo inteiro. É uma fase de celebração, com festividades que podem durar até 40 dias.

Entre os costumes populares do Ano-Novo chinês está a limpeza da casa no 28º dia do último mês do ano e não cortar ou lavar os cabelos no primeiro dia do ano. A limpeza se dá pelo fato de que muitas pessoas que seguem o calendário lunar optam por não descartar lixo nos primeiros cinco dias do ano, acreditando que isso pode afastar a boa sorte. Como a palavra 'cabelo' em chinês soa igual à palavra 'prosperidade' no idioma, acredita-se que cortar ou lavar o cabelo no primeiro dia também vai afastar a boa sorte.

O calendário do zodíaco chinês é representado por 12 animais, cada um com um simbolismo forte relacionado aos elementos da natureza e às energias que serão atraídas: Rato, Boi, Tigre, Coelho, Dragão, Serpente, Cavalo, Cabra, Macaco, Galo, Cão e Porco. O Ano-Novo Chinês de 2026 é regido pelo Cavalo de Fogo.

Fundador do Instituto Han de Cultura Chinesa (IHCC), o professor de artes marciais Marco Mourão, 46, explicou o que significa o animal deste ano. "Para os chineses, toda passagem de ano é um ciclo de renovação. No zodíaco chinês, o cavalo representa liberdade, independência, energia, ambição e busca pelo prazer. A simbologia e representatividade do cavalo na cultura chinesa estão relacionadas à resiliência, à renovação, mas é importante também controlar os impulsos", detalha.